

¿Por qué nos cuesta tanto pedir ayuda?

Por María Gabriela Avilés *

Francisco no es el mismo de antes, Julio ha empezado a tomar, María parece estar olvidando de todo, a Mario se le cayó todo el pelo, Juan se ha vuelto cada vez más agresivo, Sandra parece no salir de la tristeza de haber perdido a su marido, José tiene problemas con su jefe, a Pedro no le va bien en el colegio....

¿Se identifica con algo?

Todos estos cambios conductuales sugieren un problema que si es bien diagnosticado y tratado puede mejorar, controlarse o curarse. Pero ¿por qué no busca ayuda?, las respuestas pueden ser:
-¡Nooo! ¡¡Yo no estoy loco!!!.
-Los psicólogos ven locos
-Los psicólogos están locos
-Quien visita a los psicólogos tiene problemas graves
-¡Ah!, sos psicólogo, no me analices.....

¿Cuántas veces escuchamos esto de boca de gente, de nuestros padres, alumnos y otros profesionales?. Una vez alguien me dijo: “disculpe colega, pero yo no puedo recomendarla, porque mis pacientes, se sentirían ofendidos si les recomiendo ver a un psicólogo”...
..¡Prejuicios! Y más prejuicios.





La psicología es el estudio de experiencias profundamente humanas, dentro de las cuales, el sufrimiento no es la excepción. Muchas personas pasan por experiencias ingratas frente a las cuales en un momento sienten que no pueden enfrentar o que se les agotaron las fuerzas...esas experiencias críticas de quien nadie se libra, son la oportunidad para pedir ayuda....a los expertos....a los psicólogos.

Lo que más necesitamos en el país es salud, “sin salud no hay nada” dice la gente, y yo agregaría “sin salud mental, no podemos vivir”. Si lo que gobierna nuestro cuerpo es la cabeza y el corazón y ambos están mal, nada funciona.

Las dolencias del alma no pasan con el tiempo...si uno no las ha trabajado, va a pasar mucho tiempo pero seguirán ahí. El cambio no ocurre mágicamente

si uno no se da cuenta de lo que viene haciendo mal.

Pero cuesta ir a terapia.... hacer esfuerzos... reconocer que no podemos, cuesta desnudar el alma ante un extraño, cuesta esperar....queremos que problemas que venimos acarreado toda una vida, se resuelvan en un par de sesiones....no nos damos tiempo, ni para pensar en nosotros mismos, porque es más fácil decir “no sé, no puedo”....., no queremos enfrentar nuestro dolor, nuestras heridas, nuestras culpas, lo que hemos venido haciendo mal....y además creemos que el pago siempre es muy caro!

¿Por qué gastamos tanto en un perfume, en nuestro carro, en un computador, en un par de zapatos, en el último teléfono inteligente del mercado, pero pensamos que ir al psicólogo es un lujo que no nos podemos

dar? ¡Estamos invirtiendo en nuestra salud mental! ¿Acaso eso tiene precio??

Los trastornos psicológicos no solo afectan a quienes los padecen, sino a sus familias, a la comunidad y a la sociedad en donde vivimos. La familia sufre, afectada por la angustia de sus seres queridos y en un nivel más amplio, hay costos sociales y económicos inestimables que los problemas de salud mental ocasionan.

Además nuestros pacientes padecen un gran estigma al que se le suman problemas emocionales, pero, como nadie está exento de padecerlos, la próxima vez que nos enfrentemos a situaciones críticas, por favor no dudemos en buscar al psicólogo. Nunca es tarde.

El cuerpo no miente, hágale caso, aprenda a escuchar, no minimice, no ignore, por acumulación emocional las personas estallan en el momento más inadecuado. Sepa pedir ayuda, y coopere para erradicar los prejuicios.

*Docente del Departamento de Psicología.